

BRIDGET WATSON PAYNE



KUNST
MAAKT
GELUKKIG



MEULENHOF

ISBN 978-90-290-9263-0

NUR 640

Oorspronkelijke titel: *How Art Can Make You Happy*

Oorspronkelijke uitgever: Chronicle Books, San Francisco

Vertaling: Annemie de Vries

Omslagontwerp: DPS Design & Prepress Studio, Amsterdam

Zetwerk: Zeno

© 2017 Chronicle Books LLC. All rights reserved.

© 2018 Nederlandse uitgave Meulenhoff Boekeryj bv,
Amsterdam

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



KUNST IS MAGISCH

INHOUD

Inleiding **8**

Wat is kunst eigenlijk? **10**

Waarom je van kunst kijken
een gelukkiger mens wordt **12**

Zo weet je welke kunst je mooi vindt **38**

Laten we het over musea hebben **50**

Zo stap je een galerie binnen **66**

Zo kun je naar kunst kijken
zonder de deur uit te gaan **78**

Praten over kunst **88**

Extra: ga zelf kunst maken! **100**

De kunstcanon in zijn allersimpelste vorm **104**

Dankwoord **108**

Bibliografie **109**

INLEIDING

Ooit was je dol op kunst. Of je hebt nú zin om kunst te gaan ontdekken. Een van die twee dingen kunnen we best over je aannemen, toch? Als je op dit moment een boek leest dat *Kunst maakt gelukkig* heet, zit het er dik in dat je ofwel ooit een gelukkige relatie met kunst hebt gehad, of die nu graag zou willen. Misschien is de relatie verwaterd of misschien heb je geen idee hoe je die van de grond moet krijgen. Misschien ging je vroeger wel naar galleries of musea, maar laat je nu telkens iets anders voor- gaan. Of misschien zou je wel naar een galerie of een museum willen, of naar allebei, maar zie je ertegen op om de eerste stap te zetten.

En daar word je niet gelukkiger van. Je hebt heus niet bewust op een dag tegen jezelf gezegd: 'Weet je wat? Kunst kost mij te veel tijd en energie. Ik laat het gewoon weg uit mijn leven en dan voel ik me vast fijner, vrijer!' Nee. Niet alleen lijkt je leven minder leuk doordat de kunst erin ontbreekt, maar je torst ook nog eens een onaangenaam schuldgevoel met je mee, omdat je het idee hebt dat er eigenlijk wél kunst in je leven zou moeten zijn.

En zo zit je dan ergens koffie te drinken met die vriendin die wél naar tentoonstellingen gaat en van alles over kunstenaars weet, en hoor je

jezelf doen wat mensen altijd doen wanneer ze zich schuldig voelen: klagen, excuses verzinnen, nog meer klagen. Niet omdat het je vriendin iets kan schelen of jij wel of niet naar de laatste blockbuster-tentoonstelling bent geweest, maar omdat het jÓú iets kan schelen. Het kan je meer schelen dan je wilt toegeven. En je weet niet wat je eraan moet doen.

Maar let op: ook al willen al die anderen – van de cultuurpers tot je oma – je het tegendeel wijsmaken, kunst hoort geluk in je leven te brengen. Laten we dat nog een keer zeggen:

Kunst hoort geluk in je leven te brengen.

Is kunst altijd vrolijk? Nee, natuurlijk niet. Net zomin als het altijd mooi is, of aangenaam of gemakkelijk. Maar kun je dankzij kunst – dankzij dat krachtige brouwsel van visueel genot, intellectuele kracht, talloze betekenissen en onverwachte inzichten dat kunst is – een gelukkiger mens worden met een oneindig veel rijker leven?

Het antwoord is volmondig 'ja'.

Lees hoe dat werkt.



WAT IS KUNST
EIGENLIJK?



'Kunst' is een groot woord en je kunt er niet zomaar van uitgaan dat iedereen daar hetzelfde mee bedoelt. Geloof het of niet, maar er zijn nog steeds heel wat mensen die hardnekkig blijven beweren dat kunstnijverheid en modeontwerpen nooit kunst kunnen zijn en dus niet in een kunstmuseum thuishoren.

In dit boek vatten we het begrip kunst ruim op. Wat ons betreft omvat kunst in elk geval, maar niet alleen: schilderijen aan muren, beeldhouwwerken, performances, video, geluid, installaties en straatkunst; uitvoerende kunsten zoals dans, muziek en theater; vakgebieden die niet traditioneel tot de kunst worden gerekend (zoals de eerdergenoemde kunstnijverheid en mode) maar door hun beoefenaars tot het niveau van kunst worden verheven; literatuur, poëzie en echt goede essays; en amateurkunst gemaakt door gewone mensen.

Om de een of andere reden lijkt het erop dat schuldgevoelens vooral om de hoek komen kijken bij beeldende kunst. Misschien omdat die zo nauw verweven is met het bekijken van bezienswaardigheden – als je in Parijs bent, hoor je nu eenmaal naar het Louvre te gaan. Liefhebbers van beeldende kunst die zich schuldig voelen, hebben het idee dat liefhebbers van andere (bijvoorbeeld uitvoerende) kunstvormen gewoon een kaartje kopen als ze daar zin in hebben en dan naar het concert gaan of het toneelstuk of waar zij ook maar warm voor lopen. Maar er bestaan ook muziek- en toneelliefhebbers met schuldgevoel.



WAAROM JE VAN
KUNST KIJKEN
EEN GELUKKIGER
MENS WORDT



Ja, kunst is magisch. Uit onderzoek blijkt dat kunst onder andere je motorische schors stimuleert, het gedeelte van je hersenen dat de bewegingen van je lichaam aanstuurt. Kijk je naar een kunstwerk, dan zie of ervaar je dat niet alleen met je ogen of met je hersenen, maar met je hele lichaam. Vrij letterlijk: elke vezel van je wezen – je zintuigen, je intellect, je emoties, zelfs je fysieke verschijning – reageert op een kunstwerk. En dat is dan ook de eerste magische eigenschap van kunst. Kunst trekt als een bliksem-schicht door je heen.

En de wetenschap tovert nog meer magie tevorschijn. Uit een onderzoek is gebleken dat het kijken naar landschapsschilderijen, vooral zeegezichten, niet alleen stress vermindert maar zelfs het herstel na een operatie kan versnellen. Het verband tussen creativiteit (vooral het maken van kunst) en geluk is ruimschoots aangetoond (ondanks het stereotype van de getourmenteerde kunstenaar).

Maar dat is nog niet alles. Kunst opent je de ogen voor drie uiterst belangrijke werkelijkheden. Al ga je maar een van die drie zien, dan kun je daardoor al een veel gelukkiger mens worden. Met zijn drieën vormen ze een bedwelmende gelukscocktail. Het zijn:

Een: de werkelijkheid van de wereld.

Twee: de werkelijkheid van andere mensen.

Drie: de werkelijkheid van jezelf.